

**Рухова активність у мотиваційно-ціннісних орієнтаціях студентів***Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Науковим, освітнім, економічним, культурним потенціалом України виступає студентська молодь. Особливістю цієї групи населення є не лише подібність вікових ознак, а й інтенсивне формування особистості, професійних умінь і навичок, відпрацювання стилю поведінки. Тому питання збереження та зміцнення здоров'я студентів – важлива освітня, економічна й соціальна проблема суспільства.

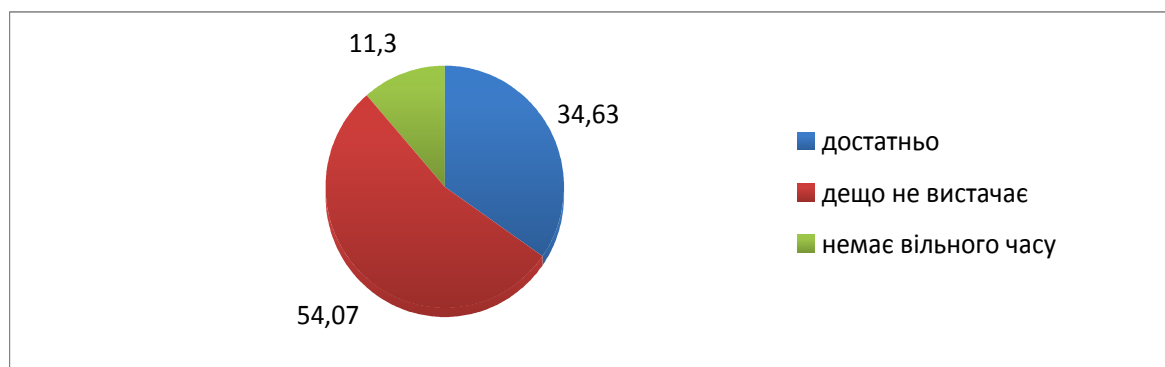
Численними науковими дослідженнями встановлено, що стан здоров'я людини на 50 % залежить від способу життя [8; 10]. Одним із найважливіших складників вважається оптимальна рухова активність [1]. Тому потрібно привести у відповідність спосіб життя студентів із закономірностями оптимального функціонування організму, розробити ефективні режими фізичних навантажень.

**Аналіз досліджень цієї проблеми.** Рухова активність визначається як загальна кількість м'язових рухів, які виконує людина протягом певного часу (години, доби, тижня, місяця, року). Реалізація необхідного рівня рухової активності – запорука нормального розвитку організму [1; 10; 15; 16; 17]. У сучасних умовах науковці провели аналіз різних аспектів рухової активності [7], запропонували інтегральний метод її оцінювання [14]. З'ясовано кореляційні зв'язки між життєдіяльністю та руховою активністю студентів [2], виділено базові підходи до нормування різних видів фізичних навантажень [5], досліджено чинники, що впливають на рухову активність і мотивацію до виконання фізичних вправ [9; 11; 12; 13], визначено особливості використання оздоровчих технологій для підвищення рухової активності [3; 4; 6]. Водночас бракує досліджень, які б розкривали мотиваційні цінності рухової активності студентської молоді.

**Завдання дослідження** – виявити місце рухової активності в мотиваційно-ціннісних орієнтаціях студентів.

Для розв'язання цих завдань застосовано такі **методи** дослідження, як анкетування, математичне опрацювання даних, аналіз та порівняння результатів. До дослідження залучено студентів Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (усього – 1620 осіб), котрі навчалися на 1–4 курсах (вік 17–22 роки). Серед респондентів – 1213 дівчат (74,9 %) і 407 хлопців (25,1 %).

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Проблема правильної організації праці та відпочинку в працівників, навчання й відпочинку в студентів є нагальною та важливою, адже ніхто, окрім самої людини, не може спланувати свій робочий день так, щоб вистачало часу на все необхідне. У запропонованій анкеті вміщено запитання стосовно вільного часу студентів. Так, із 1620 опитаних третина (34,63 %) зазначає, що в них достатньо вільного часу, 11,3 % – узагалі немає вільного часу й понад половина (54,07) – вільного часу дещо не вистачає (рис. 1).



**Рис. 1.** Розподіл студентів щодо оцінки обсягу вільного часу, %

Ми розуміємо, що студентське життя повинно бути багатим не лише на аудіювання навчальних предметів, а й на самовдосконалення, підвищення організованої фізичної активності, удосконалення спортивної майстерності. На запитання: «Як Ви оцінюєте свою фізичну підготовленість?» – лише 10,84 % опитаних свою фізичну підготовленість оцінюють як високу, 71,84 % – як середню й 17,32 % – як низьку (рис. 2). Це свідчить, що студентська молодь розуміє важливість фізичного складника здоров'я.

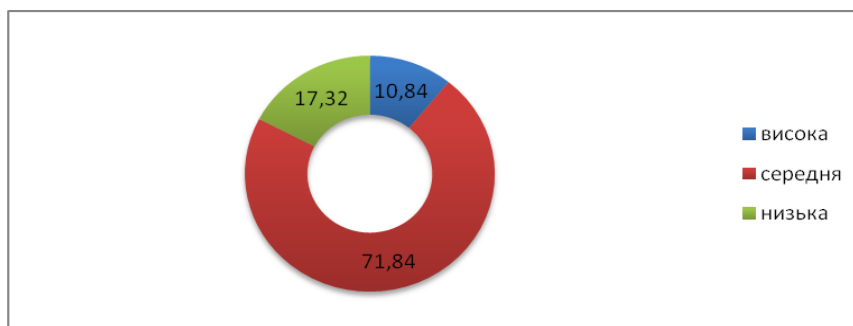


Рис. 2. Розподіл студентів щодо оцінки своєї фізичної підготовленості, %

Ураховуючи те, що близько 90 % опитаних вважає свою фізичну підготовленість не високого рівня, ми прагнули з'ясувати, за допомогою яких зусиль вони намагаються набутти чи підтримати гарну форму. Мета такого опитування – виявлення негативних тенденцій задля попередження побічних ефектів. Студентам запропоновано перелік можливих засобів і заходів. Так, фізичним вправам для зменшення маси тіла (напр. біг, катання на велосипеді, фітнес) надає перевагу більшість опитаних – 59,71 %, у той час як фізичні вправи на збільшення маси тіла й м'язової маси (напр. заняття в спортзалі) виконують 27,43 % студентів. Медичні апарати чи засоби для зменшення маси тіла застосовували 2,16 % опитаних, а 1,93 % студентів використовували медичні апарати чи засоби для збільшення м'язової маси. Насторожує увагу, що існує група студентської молоді, що самостійно, без будь-яких професійних консультацій приймає медичні препарати. Таких студентів аж 85 осіб, або 5,24 %. Із них проносні засоби приймали 30 осіб (1,85 % усіх опитаних), сечогінні засоби – 41 особа (2,53 %), анаболічні препарати – 14 осіб, або 0,86 %. Лише 57 студентів (3,51 %) не використовують ніяких засобів для вдосконалення будови тіла. На рис. 3 графічно відображено результати анкетування.

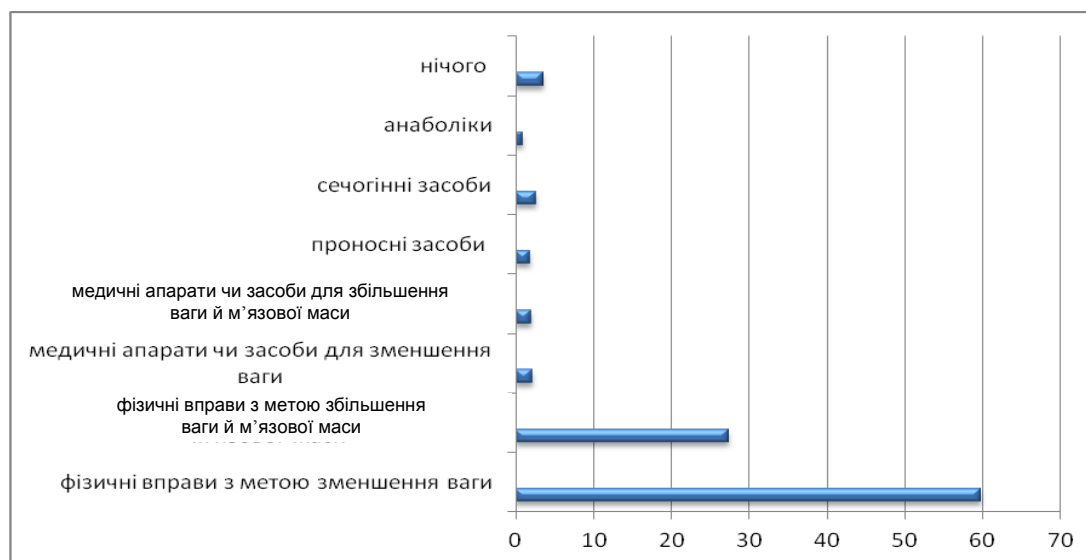


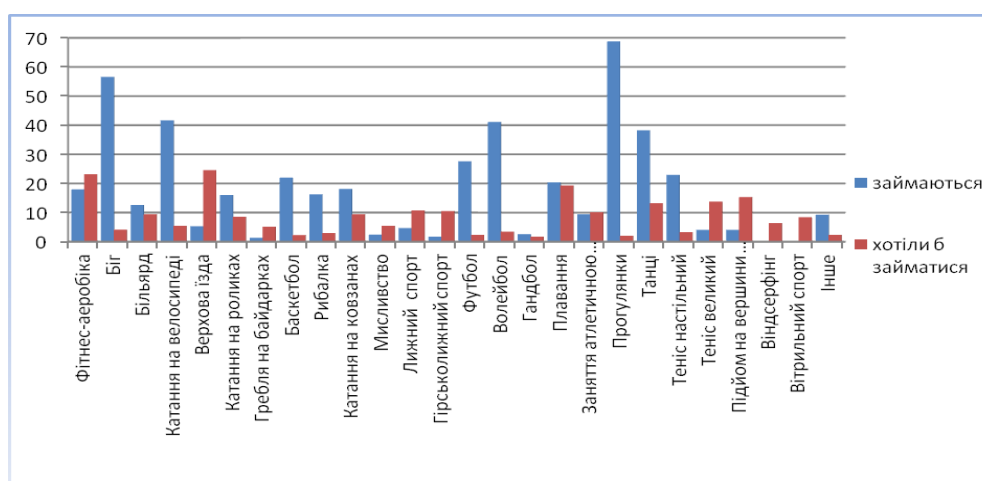
Рис. 3. Розподіл студентів відповідно до прикладених зусиль для набуття гарної фігури, %

Також проводили дослідження ставлення студентів до різних видів рухової активності (табл. 1). Відповіді респондентів розподілилися таким чином: найбільша група (68,77 %) виконує систематичні прогулянки на свіжому повітря, частина студентів займається бігом (56,61 %), катанням на велосипеді або грою у волейбол (відповідно, 41,7 % і 41,11 %). Найменша кількість займається віндсерфінгом та вітрильним спортом (0,37 % і 0,3 %, відповідно). Зважаючи, що ці дані отримано за допомогою анкетування, у майбутньому доцільно їх зіставити з методом хронометрування рухової активності.

**Вибір студентами фізичних вправ щодо занять і їх планування  
(допускалося декілька варіантів відповіді), %**

Вид спорту	Займаються	Хотіли б займатися
Фітнес-аеробіка	17,95	23,16
Біг	56,61	4,15
Більярд	12,57	9,42
Катання на велосипеді	41,70	5,44
Верхова їзда	5,26	24,56
Катання на роликах	16,02	8,54
Гребля на байдарках	1,35	5,15
Баскетбол	21,99	2,28
Рибалка	16,26	2,98
Катання на ковзанах	18,13	9,42
Мисливство	2,46	5,44
Лижний спорт	4,68	10,76
Гірськолижний спорт	1,70	10,53
Футбол	27,60	2,34
Волейбол	41,11	3,45
Гандбол	2,57	1,70
Плавання	20,41	19,30
Заняття атлетичною гімнастикою	9,42	10,12
Прогулянки	68,77	2,05
Танці	38,25	13,27
Теніс настільний	22,98	3,27
Теніс великий	4,04	13,80
Підйом на вершини гір, елементи альпінізму	4,09	15,32
Віндсерфінг	0,37	6,43
Вітрильний спорт	0,30	8,42
Інше	9,30	2,40

Щодо бажань та планів студентів займатися фізичними вправами, то простежується певна пасивність. Найкращі показники – те, що менше чверті опитаних виявили бажання займатися фітнес-аеробікою й верховою їздою. Щодо інших запропонованих видів спорту показники досить низькі (рис. 4).


**Рис. 4. Розподіл студентів щодо занять фізичними вправами, %**

Отже, проводячи це дослідження, ми ставили мету – з'ясувати ставлення студентів до свого здоров'я (самоаналіз фізичної підготовленості, проведення свого вільного часу, занять фізичними вправами та спортом, використання засобів і способів підтримання та досягнення бажаної статури). Установлено, що лише третина студентів має достатньо вільного часу, 11,3 % респондентів зазначає, що зовсім не

має вільного часу. Такі дані свідчать про необхідність навчати студентську молодь організувати свій робочий день і відпочинок.

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Більшості студентам (54 %) не вистачає вільного часу, що підкреслює нераціональний розподіл видів діяльності в способі життя. 72 % респондентів вважають свій рівень фізичної підготовленості середнім, 10,84 % – високим. Загалом 60 % молоді виконували фізичні вправи для зменшення маси тіла й лише 27,43 % – для збільшення. Медичні апарати для корекції маси тіла застосовували лише 2,16 % опитаних. Бажання займатися різними видами рухової активності в майбутньому виявила лише чверть студентів.

У подальших дослідженнях потрібно вивчити обсяги рухової активності студентської молоді залежно від віку, статі, специфіки навчання.

#### *Джерела та література*

1. Бальсевич В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запоржанов. – Киев : Здоровья, 1987. – 224 с.
2. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г. П. Грибан. – Житомир : Рута, 2009. – 593 с.
3. Івчатова Т. В. Здоровий спосіб життя та рухова активність студентів : навч. посіб. / Т. В. Івчатова, І. Б. Карпова, М. В. Дудко ; ДВНЗ «Київ. нац. екон. ун-т ім. В. Гетьмана». – К. : КНЕУ, 2013. – 109 с.
4. Кібальник О. Оздоровчі технології для підвищення рухової активності підлітків / О. Кібальник // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2007. – № 4. – С. 63–66.
5. Маланюк Л. Б. Рухова активність чоловіків молодіжного віку з різним рівнем фізичного здоров'я : навч. посіб. / Л. Б. Маланюк, Р. В. Римик. – Івано-Франківськ : Прикарпат. нац. ун-т ім. В. Стефаника, 2011. – 79 с.
6. Мухін В. М. Валеологічні аспекти впливу рухової активності на організм людини / В. М. Мухін, О. І. Міхеєнко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х., 2001. – № 13. – С. 6–11.
7. Носко М. О. Проблема рухової активності молоді в сучасній літературі / М. О. Носко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х., 2001. – № 24. – С. 15–24.
8. Паффенбаргер Р. С. Здоровый образ жизни / Р. С. Паффенбаргер, Э. Ольсен. – Киев : Олимп. лит., 1999. – 320 с.
9. Плачинда Т. С. Формування позитивного ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою / Т. С. Плачинда // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 10. – С. 47–50.
10. Ровний А. С. Фізіологія рухової активності / А. С. Ровний, В. А. Ровний, О. О. Ровна. – Х., 2014. – 344 с.
11. Романенко В. В. Рухова активність і фізичний стан студенток вищих навчальних закладів : навч. посіб. для викладання фіз. вих. вищ. закл. освіти / В. В. Романенко, О. С. Куц ; Вінниц. держ. пед. ун-т ім. М. Коцюбинського. – Вінниця, 2003. – 132 с.
12. Сіренко Р. Р. Фактори, що впливають на рухову активність та мотивацію до занять фізичним вихованням студенток вищих навчальних закладів / Р. Р. Сіренко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 15. – С. 44–51
13. Соколюк О. В. Мотивація студентів вищих навчальних закладів до занять фізичною культурою в умовах інформаційного суспільства / О. В. Соколюк, О. В. Дуда // Наук. записки Терноп. нац. пед. ун-ту. – Сер. : Педагогіка. – 2012. – № 4. – С. 164–168.
14. Харлампов Г. А. Здоровий спосіб життя і рухова активність студентів : навч. посіб. для студ. ВНЗ / Г. А. Харлампов, В. В. Небесна ; Донец. нац. ун-т економіки і торгівлі ім. М. Туган-Барановського. – Донецьк : ДонНУЕТ, 2012. – 144 с.
15. Baj-Korpak J. Aktywnosc fizyczna wybranych grup spoleczno-zawodowych (wzskolnictwie) / J. Baj-Korpak, A. Soroka, F. Korpak // Czlowiek i Zdrowia. – Nr 1 (IV). – 2010. – S. 152–161.
16. Bergier J. Aktywnosc fizyczna pielegniarek z uwzględnieniem ich wieku (Physical activity of nurses with consideration of their age) / J. Bergier, B. Bergier, A. Soroka, Z. Kubinska // Med Ogólna. – 16 (XLV). – 2010. – S. 595–605.
17. Bergier J. Physical activity and sedentary lifestyle of female students from Ukraine / J. Bergier, B. Bergier, A. Tsos // Human and health. – Issue 2. – Vol. VI. – 2012. – S. 131–137.

#### *Анотація*

*У статті висвітлено особливості вільного часу студентів, їхнє ставлення до різних видів рухової активності. Виявлено, що більшості (54 %) не вистачає вільного часу. Це підкреслює нераціональний розподіл видів діяльності в способі життя. 72 % респондентів вважають свій рівень фізичної підготовленості середнім, 10,84 % – високим. Загалом 60 % молоді виконували фізичні вправи для зменшення маси тіла й лише 27,43 % –*

для збільшення. Медичні апарати для корекції маси тіла застосовували лише 2,16 % опитаних. Бажання займатися різними видами рухової активності в майбутньому виявила лише чверть студентів.

**Ключові слова:** рухова активність, студенти, мотивація, фізичні вправи, вільний час.

**Анатолій П'єсь, Андрій Шевчук, Ольга Касарда. Двигательная активность в мотивационно-ценностных ориентациях студентов.** В статье освещены особенности свободного времени студентов, их отношение к различным видам двигательной активности. Установлено, что большинству студентов (54 %) не хватает свободного времени. Это подчеркивает нерациональное распределение видов деятельности в образе жизни. 72 % респондентов считают свой уровень физической подготовленности средним, 10,84 % – высоким. Всего 60 % молодежи выполняли физические упражнения для уменьшения массы тела и только 27,43 % – для её увеличения. Медицинские аппараты для коррекции массы тела использовали 2,16 % опрошенных. Желание заниматься различными видами двигательной активности в будущем изъявила лишь четверть студентов.

**Ключевые слова:** двигательная активность, студенты, мотивация, физические упражнения, свободное время.

**Anatoliy Tsos, Andriy Shevchuk, Olha Kasarda. Motor Activity in Motivational and Valuable Orientations of Students.** The article highlights peculiarities of students' free time, their attitude to different types of physical activity. It was revealed that the majority of students (54 %) are lacking free time which emphasizes irrational distribution of kinds of activities in their lifestyle. 72 % of respondents consider their level of physical fitness as of medium level, 10.84 % – consider it to be high. Only 60 % of young people performed physical exercises for weight loss and only 27.43 % – for gaining weight. Medical devices for body weight correction were used only by 2,16 % of all the respondents. The desire to engage in various forms of motor activity in the future was shown only by a quarter of all the students.

**Key words:** physical activity, students, motivation, physical exercises, free time.